

Con esta **guía**, usted se podrá mantener saludable, mantener a las personas a su alrededor saludables, y lograr un estatus de indetectable después de haber recibido un **diagnóstico +.**



Tarrant County HIV Administrative Agency conecta a las personas que viven con el VIH con los recursos que les pone el bienestar a su alcance — desde cuidados médicos y medicinas hasta asistencia financiera, vivienda, terapia, y mucho más.

Encuentre recursos, respuestas y ayuda aquí:

- + [BeatHIVTC.org](http://BeatHIVTC.org)
- + [BEATHIV@tarrantcounty.com](mailto:BEATHIV@tarrantcounty.com)
- + 682-285-1155
- + [TarrantCountyHIV](#)  

Creado por Tarrant County HIT



10 PASOS PARA  
**VOLVERSE INDETECTABLE**

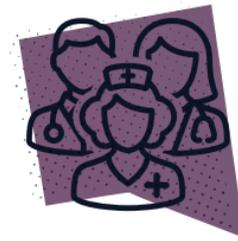
UNA GUÍA PARA NAVEGAR SU TRATAMIENTO





### Conozca sus medicinas

Conozca los posibles efectos secundarios e interacciones de sus medicinas y alimentos. Tómese sus medicinas exactamente como se las recetó el doctor. Para asegurarse que tiene suficientes medicinas, pida suficientes para que le duren 60 o 90 días. Discuta cualquier preocupación con su equipo de cuidados médicos.



### Escoja su equipo de cuidados médicos

Si no se siente cómodo con su equipo de cuidados médicos o quiere probar un equipo distinto, empiece a investigar ahora mismo. Recuerde, toma tiempo establecer una relación, así que no pierda la esperanza.



### Obtenga un seguro médico

Los seguros médicos son importantes — para visitas de rutina a su doctor y para sus medicinas. Si usted no lo puede pagar, investigue opciones a bajo costo o sin costo, como The Ryan White Program, uno de varios programas que le pueden ayudar a cubrir los costos relacionados con su seguro.



### Comprenda el significado de carga viral

“Carga viral” es la cantidad de VIH en su sangre. Entre más alta es su carga viral, más rápido su recuento de células CD4 disminuirá, poniéndolo en riesgo de enfermarse. Cumpla con su tratamiento a cabalidad para mantener su carga viral lo más bajo posible y volverse indetectable.



### Hable acerca de salud mental

Tómese el tiempo para procesar sus sentimientos. Puede ser muy útil hablar en privado con alguien de su confianza. Su equipo de cuidados médicos lo puede poner en contacto con servicios de orientación.



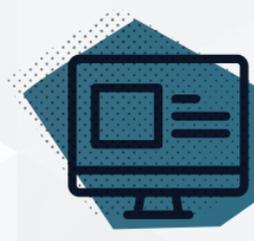
### Encuentre apoyo entre compañeros

Usted no está solo. Otras personas que han pasado por lo mismo pueden hablar con personas que viven con el VIH sobre cómo cumplir con el tratamiento, los cuidados médicos, recursos, y apoyo. Pídale información a su equipo de cuidados médicos acerca de servicios de apoyo entre compañeros o grupos de apoyo para el VIH.



### Pregunte acerca de recursos disponibles

Hay muchos recursos disponibles para personas que viven con el VIH, incluyendo vivienda, transporte, alimentación, y asistencia financiera de emergencia. Pregúntele a su equipo de cuidados médicos o consulte la guía Thriving Guide para obtener un listado de todos los recursos locales disponibles en el Condado de Tarrant.



### Tome un papel activo en sus cuidados

Conozca acerca de los cuidados del VIH y la importancia de la nutrición, sueño, ejercicio, y hábitos sexuales saludables, al igual que entienda el impacto que el uso inapropiado de sustancias o fumar puede tener en su cuerpo. Pregunte qué clases hay disponibles acerca del VIH para principiantes.



### Considere contarle a su familia y amigos

Usted puede decidir contarle a su círculo de amigos y familiares más íntimo su situación. Si usted no se siente cómodo compartiendo esta información con ellos, está bien — no todos lo hacen. Es completamente su decisión. Pídeles consejos y apoyo a sus compañeros.



### Vuélvase indetectable

La ciencia es muy clara: si usted tiene VIH, ser indetectable es igual a ser intransmisible. Usted no puede transmitirles sexualmente el VIH a otros si usted es indetectable. Una vez usted sea indetectable, ¡continúe haciendo lo mismo que ha hecho hasta ahora para permanecer igual!

**Volverse indetectable es un proceso. No permita que el estrés sea un obstáculo. Tómese tiempo para usted, lea un libro, escriba en su diario, haga cosas que realmente disfruta hacer. Recuerde que necesita relajarse, y si necesita ayuda, sólo la tiene que pedir.**